

1998 से निरंतर प्रकाशित

ISSN 2581-446X

वर्ष-8, अंक-1, अगस्त-सितम्बर 2024, ₹50/-

RNI. No. MPHIN/2017/73838



पाठकों के विश्वास और भरोसे  
के साथ **28 वें वर्ष** की शुरुआत...

# कला सत्कार

कला, संस्कृति, साहित्य एवं समाजयुक्त द्वैमासिक पत्रिका



आयुष्य संस्कृति विशेषांक

संपादक : भँवरलाल श्रीवास

## कला समय का संत कबीरदास विशेषांक लोकार्पित



कला समय का संत कबीरदास विशेषांक लोकार्पण प्रज्ञा प्रवाह के अखिल भारतीय संयोजक श्री जे. नंदकुमार जी, अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्व विद्यालय के कुलपति प्रो. खेमसिंह डेहरिया जी एवं दत्तोपंत ठेंगड़ी शोध संस्थान भोपाल के निदेशक डॉ. मुकेश कुमार मिश्रा जी और भँवरलाल श्रीवास संपादक: कला समय द्वारा इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मानव संग्राहलय भोपाल में किया गया।



माया देवी गुप्ता आर्ट गैलरी भोपाल के सभागार में कला समय पत्रिका को लोकार्पित श्री योगेश कुमार गुप्ता एवं श्री उमेश कुमार गुप्ता पूर्व प्रधान न्यायाधीश एवं साहित्यकार तथा डॉ. नारायण व्यास, वरिष्ठ पुरातत्व विद् और संपादक भँवरलाल श्रीवास सहित हॉबी ग्रुप के वरिष्ठ सदस्यों द्वारा किया गया।

माधवराव सप्रे समाचार पत्र संग्रहालय एवं शोध संस्थान, भोपाल म.प्र. द्वारा 'रामेश्वर गुरु सम्मान' से पुरस्कृत  
श्री भारतेन्दु समिति कोटा (राज.) द्वारा 'साहित्यश्री' सम्मान एवं  
साहित्य मण्डल श्री नाथद्वारा (राज.) द्वारा 'सम्पादक रत्न' सम्मान से सम्मानित  
म.प्र. हिन्दी साहित्य सम्मेलन भोपाल (म.प्र.) द्वारा उर्मिला तिवारी स्मृति 'सप्तपर्णी सम्मान' से पुरस्कृत  
इन्टरनेशनल ध्रुवपद-धाम ट्रस्ट, जयपुर (राज.) द्वारा 'लाइफ टाइम अचीवमेंट' सम्मान



कला, संस्कृति, साहित्य एवं समसामयिक द्रैमासिक पत्रिका

# कला समय

कला, संस्कृति, साहित्य एवं समसामयिक द्रैमासिक पत्रिका

✽ पत्रिका नहीं, एक रचनात्मक अनुष्ठान ✽

## संरक्षक

विजयदत्त श्रीधर

(पद्मश्री से विभूषित)

डॉ. महेन्द्र भानावत

श्यामसुंदर दुबे

कैलाशचन्द्र घनश्याम पाण्डेय

महेश श्रीवास्तव



## परामर्श

लक्ष्मीनारायण पयोधि

डॉ. नारायण व्यास

प्रो. सज्जनलाल ब्रह्मभट्ट 'रसरंग'

प्रो. सुधा अग्रवाल



## सांस्कृतिक प्रतिनिधि

चेतना श्रीवास



## वेबसाइट प्रबंधन

मयंक अग्रवाल



## कानूनी सलाहकार

जयंत कुमार मेढे (एडवोकेट)

## संपादक

भैरवलाल श्रीवास



## सलाहकार संपादक

डॉ. मुकेश कुमार मिश्रा



## सह संपादक

डॉ. मधु भट्ट तैलंग



## उप संपादक

राहुल श्रीवास

सुन्दरलाल प्रजापति



## नरिन्दर कौर

प्रबंध संपादक



## संपादक मंडल

डॉ. बिनय षडंगी राजाराम

## साहित्य



अरुण तिवारी

## समसामयिक



हरीश श्रीवास

कला, संस्कृति



सौजन्य: डॉ. श्री कृष्ण 'जुगनू'

## सदस्यता सहयोग राशि:

वार्षिक : 300 (व्यक्तिगत)	350 (संस्थागत)
द्वैवार्षिक : 600 (व्यक्तिगत)	700 (संस्थागत)
चार वर्ष : 1000 (व्यक्तिगत)	1200 (संस्थागत)
आजीवन : 10,000 (व्यक्तिगत)	12000 (संस्थागत)

(15 वर्ष के लिए)

(कृपया सदस्यता शुल्क- ऑनलाईन/ड्राफ्ट/मनीऑर्डर द्वारा 'कला समय' के नाम पर उक्त पते पर भेजें)

विशेष : 'कला समय' की प्रतियाँ साधारण डाक/रजिस्टर्ड बुक-पोस्ट से भेजी जाती हैं यदि कोई महानुभाव रजिस्टर्ड पोस्ट से पत्रिका मंगवाना चाहते हैं तो कृपया वार्षिक डाक खर्च 150/- अतिरिक्त भेजने का कष्ट करें।

## कार्यालय सम्पर्क :

### संपादकीय एवं सदस्यता सहयोग

जे-191, मंगल भवन, ई-6, महावीर नगर,

अरेरा कॉलोनी, भोपाल (म.प्र.)-462016

फोन : 0755-2562294, मो.- 94256 78058

ई-मेल : kalasamaymagazine@gmail.com

bhanwarlalshrivas@gmail.com

वेबसाइट : www.kalasangamamagazine.com

## ऑनलाइन सदस्यता सहयोग सुविधा :

### 'कला समय' का बैंक खाता विवरण

पंजाब नेशनल बैंक की शाखा अरेरा कॉलोनी

भोपाल, म.प्र. (IFSC : PUNB0093210) के नाम

देय, खाता संख्या A/No. 09321011000775 में

ऑनलाइन राशि जमा कराने के बाद रसीद की

फोटोकॉपी अपने पूर्ण पते के साथ हमें भेज दें।

कला समय पत्रिका में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं, यह जरूरी नहीं कि संपादक, प्रकाशक, मुद्रक उनसे सहमत हों। पत्रिका से सम्बन्धित समस्त विवाद, भोपाल न्यायालय के अधीन ही रहेंगे। सम्पादन, संचालन, प्रबंधन एवं प्रकाशन- अवैतनिक/अव्यवसायिक

विशेष नोट : © सर्वाधिकार सुरक्षित 'कला समय' प्रबंधन यह स्पष्ट करना आवश्यक समझता है कि 'कला समय' में प्रवेशांक फरवरी-मार्च 1998 से लेकर अब तक प्रकाशित होने वाली समस्त सामग्री या सामग्री के अंश के पुनर्प्रकाशन तथा पुनरुत्पादन के सर्वाधिकार कॉपीराइट अधिनियम के अंतर्गत 'कला समय' के पास सुरक्षित हैं। अतः कोई भी व्यक्ति या संस्था 'कला समय' की इस सामग्री या इस सामग्री के अंश का उपयोग प्रबंधन की पूर्वानुमति के बिना न करें।

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक एवं स्वत्वाधिकारी भैरवलाल श्रीवास द्वारा गणेश ग्राफिक्स, 26 बी, देशबन्धु भवन, प्रेस कॉम्प्लेक्स, जोन-1, एम.पी. नगर, भोपाल, म.प्र. से मुद्रित एवं जे-191, मंगल भवन, ई-6, महावीर नगर, अरेरा कालोनी, भोपाल (म.प्र.)- 462016 से प्रकाशित। संपादक - भैरवलाल श्रीवास



डॉ. श्रीकृष्ण 'जुगनू'



श्यामसुंदर दुबे



इन्द्र सिंह परमार



मुरलीधर चांदनीवाला



डॉ.सतीश चतुर्वेदी  
शाकुंतल



कैलाशचन्द्र घनश्याम  
पाण्डेय



डॉ. सुमन चौरे



डॉ. शोभा सिंह



डॉ. राजीव सक्सेना



डॉ. प्रिया सूफी



शैरिल शर्मा



डॉ. खुशीद बानो टाक



वैद्य शोभालाल औदित्य



रमेश जैन



डॉ. इस्माइल टाक



प्रो. टीकमणि पटवारी



डॉ. रूपाली सारये



डॉ. घुंघरू परमार



डॉ. भंवरलाल शर्मा



कुमार अरोज्योति



बृजेश मिश्रा

इस विशेषांक के चित्रकार



ओम प्रकाश सोनी

उदयपुर निवासी वरिष्ठ चित्रकार जिन्होंने इतिहास को सहजते इनकी तुलिका ने अभी तक 10 हजार से ज्यादा पेंटिंग्स बनाई है।

- **संपादकीय**  
मानव धर्म : स्वयं भी जीओ और दूसरे को भी जीने दो 05
- **समय की धरोहर....**  
आयु : ज्ञान, विश्वास और साधना/ डॉ. श्रीकृष्ण 'जुगनू' 08
- **अद्वैत-विमर्श**  
शंकर ! तुम्हें प्रणाम हमारे/ प्रो. महेश दुबे 10
- **आलेख**  
आयुष्मान भव, भाग 1/ डॉ.सतीश चतुर्वेदी शाकुंतल 18  
योग विद्या एवं प्राकृतिक चिकित्सा सार/ डॉ. इस्माइल टाक 22  
आँख में अंजन, दाँत में मंजन/ डॉ. सुमन चौरे 26  
महर्षि चरक के सिद्धांत आज भी हैं प्रासंगिक/ इन्द्र सिंह परमार 28  
लोक का आयुर्विज्ञान/ श्यामसुंदर दुबे 31  
आयुर्वेद : हमारी आस्था और विश्वास/ वैद्य कुमार अरोज्योति 33  
सदृश विधान: होमियोपैथी/ डॉ. राजीव सक्सेना 34  
आहार और आयु का अंतर्संबंध/ बृजेश मिश्रा 35  
बहुत प्रभावी है आयुर्वेदिक न्यूरो थेरेपी/ डॉ. भंवरलाल शर्मा 38  
वैदिक सूक्त और औषध प्रयोग/ मुरलीधर चांदनीवाला 39  
जीवन की गुणवत्ता सुधारती हैं जड़ी बूटियां/ वैद्य शोभालाल औदित्य 41  
पान के औषधीय गुण/ डॉ. विद्यानाथ झा एवं डॉ. सुशील कुमार 43  
नाभि : प्रकृति का मानव को एक अनुपम उपहार/ रमेश जैन 45  
ऊर्जा का स्रोत है देसी गाय का दही/ डॉ. खुशीद बानो टाक 46  
आंगन आंगन औषधि, रसोई औषधालय/ डॉ. प्रिया सूफी 47  
निरोगी बनाते हैं, तांबे के बर्तन/ मनोज कुमार ताम्रकार 50
- **संस्कृति पर्व- 7 की झलकियाँ** 51
- **आलेख**  
स्वास्थ्य साधना का पहला सोपान अपना घर/डॉ. शोभा सिंह 55  
हमारे संस्कार में है आयु चिन्तन /प्रो. टीकमणि पटवारी 57  
रसोई में उपलब्ध स्वाद और स्वास्थ्य/ डॉ. रूपाली सारये 59  
'आयुर्वेद में शास्त्रीय संगीत के उपचारिक प्रयोग:  
एक विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण' / शैरिल शर्मा 61  
संतुलित जीवन शैली सिखाता है आयुर्वेद /डॉ. घुंघरू परमार 62  
संगीत-चिकित्सा/डॉ. राजेन्द्र कृष्ण अग्रवाल 'रजक' 65  
भारतीय संगीत और चिकित्सा/डॉ. लक्ष्मीनारायण गर्ग 67  
चिकित्सा की अन्य प्रणालियाँ/ डॉ. लक्ष्मीनारायण गर्ग 69  
ओंकार ध्वनि का महत्त्व/ डॉ. लक्ष्मीनारायण गर्ग 73  
स्वास्थ्य संरक्षण हेतु दिनचर्या 75  
स्वस्थ जीवन के उपाय 78  
पंचगव्य का महत्त्व 79  
गनेड़ी, गनेड़ीवाला और गरुड़ झेप/ कैलाशचन्द्र घनश्याम पाण्डेय 80
- **पुस्तक समीक्षा**  
एक उम्मीद है दिये की तरह/प्रो. ऋतु जौहरी 82
- **पुण्य - स्मरण**  
ज्योतिवाहक और स्तम्भ: स्वर्गीय उस्ताद .../ मुकेश कुंदन थॉमस 85
- **स्मृति शेष**  
अफसोस कि यह सूचना उनके इस पार्थिव संसार .../रीना सोपम 87  
आचार्यत्व की गरिमा से दीप्त पं. दुर्गाचरण शुक्ल जी/ प्रोफेसर सरोज गुप्ता 90  
डूब गया संगीत का एक और नक्षत्र/डॉ. राजेन्द्र कृष्ण अग्रवाल 'रजक' 91
- **आलेख**  
डायरी में दर्ज प्रौढ़ उम्र की स्मृतियाँ/डॉ. महेन्द्र भानावत 93
- **कविता**  
बांग्लादेश में नरसंहार/महेश श्रीवास्तव 94
- **आयोजन, एकात्म संवाद, समवेत, प्रतिक्रिया** 95-102

शब्द संयोजन एवं आकल्पन - गणेश ग्राफिक्स, भोपाल, 9981984888

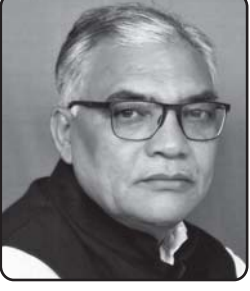
मुख्य एवं अंतिम आवरण - ओम प्रकाश सोनी के सौजन्य से

छायाचित्र - मनीष सराटे, सुनील सेन, गूगल से साभार

सहयोग- धन सिंह, लता श्रीवास | रेखांकन : डॉ. श्रीकृष्ण 'जुगनू' के सौजन्य से

आवरण सज्जा - मनोज माकोड़े, गणेश ग्राफिक्स

## मानव धर्मः स्वयं भी जीओ और दूसरे को भी जीने दो



ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः  
सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु  
मा कश्चित् दुःख भाग्यवेत् ॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

सभी सुखी हों सभी स्वस्थ हों। सभी शुभ को पहचानें कोई दुःखी नहीं हों।

**संकल्पः** “ मैं स्वयं को एक स्वस्थ शांतिप्रिय, आनन्दपूर्ण एवं प्रेमपूर्ण मानव बनाने का संकल्प लेता हूँ। अपने प्रत्येक कार्य से मैं अपने चारों ओर सुख समृद्धि एवं शांतिमय स्नेहपूर्ण वातावरण बनाने का प्रयत्न करूंगा। मैं अहम एवं अज्ञान केन्द्रित जीवन के स्थान पर योगमय व विवेकपूर्ण जीवन जीते हुए विश्व बंधुत्व एवं एकत्व के भाव के साथ पूरे विश्व को स्वयं में समाहित करने का पूर्ण पुरुषार्थ करूंगा। मैं वसुधैव कुटुम्बकम् के सह अस्तित्व के सिद्धांत के प्रति पूर्ण आस्था रखते हुए सबके प्रति कृतज्ञ भाव से आत्ममत व्यवहार व आचरण करूंगा। मैं यहाँ उपस्थित हर व्यक्ति से एकात्म होने का संकल्प लेता हूँ। ”

**आयुर्हिताहितं व्याघेर्निदानं शमनं तथा ।**

**विद्यते यत्र विद्बद्धिः स आयुर्वेद उच्यते ॥**

जिस शास्त्र में आयु अर्थात् अवस्था के लिए हितकारक और अहितकारक पदार्थ का उल्लेख हो और रोगों के निदान अर्थात् उत्पन्न होने का प्रधान कारण और उनकी शांति का उपयोग अर्थात् चिकित्सा का वर्णन किया गया हो, विद्वान उसे आयुर्वेद कहते हैं।

पुरुष जिस शास्त्र से आयुष्य के विषय में ज्ञान प्राप्त करता है ( फलस्वरूप आयु की वृद्धि होती है ) मुनिवरों ने उसे आयुर्वेद कहा है-

**अनेन पुरुषो यस्मादायुर्विन्दति वेत्ति च ।**

**तस्मान्मुनिवरैरेष आयुर्वेद इति स्मृतः ॥ ( चरक )**

स्वस्थ शब्द ‘स्व’ और ‘स्थ’ इन दो पदों से बना है। जिसका व्युत्पत्ति परक अर्थ होता है- अपने में स्थित होना, सम स्थिति में रहना। चिकित्सा शास्त्र के प्रख्यात प्रणेता श्री चरक ने स्वास्थ्य के लक्षण वर्णन करते हुए- “प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्याभिधीयते।” कहकर अन्यान्य बातों साथ आत्मा और मन की प्रसन्नता-निर्मलता को भी स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण स्थान दिया है।

आहत नाद और अनाहत नाद में अदभुत रोग निरोधक शक्ति है। दोनों ही मन को एकाग्र करते हैं जिससे रोगाणुओं का नाश होता है। आचार्य शाङ्गदेव के अनुसार संगीत से समस्त देवताओं की उपासना हो जाती है अतः! वह लोक रंजक के साथ भवभंजक भी है। अर्थात् वह भोग और मोक्ष दोनों का प्रयाता है। आयुर्वेद के आचार्य चरक का कथन है कि संतुलित आहार विहार रहने पर कोई रोग उत्पन्न नहीं होता।

अतः मानसिक निर्मलता से बढ़कर न तो कोई शक्ति प्रदायिनी दवा ही है और न रोगविनाशक अमोघ ओषधि है। आयुर्वेद ने अधर्म को पर्यावरण-प्रदूषण का मूल कारण माना है। अधर्म पर्यावरण को दो प्रकार से प्रभावित करता है, प्रत्यक्षरूप में एवं परोक्षरूप में प्रत्येक व्यक्ति का धार्मिक आचरण तीन प्रकार से



अष्टांग हृदय संहिता :  
आयुर्वेद के महान ग्रंथ की  
पांडुलिपि जो एशियाटिक  
सोसाइटी, कोलकाता में  
संग्रहित है।



विभाजित किया जा सकता है— स्वयं के प्रति धर्म, समाज के प्रति धर्म एवं प्रकृति के प्रति धर्म। स्वयं का शारीरिक एवं आध्यात्मिक संरक्षण एवं विवास स्वयं के प्रति धर्म है। समाजिक व्यवस्था में अवरोध उत्पन्न न करना एवं समाज के कल्याण का उपाय करना समाज के प्रति धर्म है। प्रकृति के नियमों का पालन, उसके नियमों में अवरोध उत्पन्न न करना एवं उसकी श्रेष्ठता के लिए उपाय करना प्रकृति के प्रति धर्म है। अतः धर्म के तीनों घटकों के पालन में विसंगति को अधर्म कहा गया है। उपर्युक्त प्रथम एवं द्वितीय प्रकार का अधर्म पर्यावरण के परोक्ष रूप में प्रभावित करता है, जबकि प्रकृति के प्रति अधर्म प्रत्यक्ष रूप से पर्यावरण को प्रभावित करता है। धर्म-पालन की कमी के कारण पंचमहाभूतों के गुणों में कमी आती है, जिसके परिणाम स्वरूप पर्यावरण आसन्तुलन एवं विचार उत्पन्न होता है। जैसे—

**पृथ्वी:** भूमि, प्रदूषण, प्रभाव, औषधियों एवं खाद्यान्न का हीन गुणयुक्त उत्पन्न होना भूकंप, भूमिस्खलन आदि आपदाएं।

**जल:** जल-प्रदूषण-प्रभाव-वनस्पति एवं प्राणि-स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव, जल के प्रवाह सम्बन्धी उपद्रव-बाढ़ अकाल आदि।

**तेज ( अग्नि ):** प्रकाश/ऊर्जा-प्रदूषण प्रभाव सूर्य प्रकाश की अस्वाभाविकता के कारण वनस्पति संरक्षण में बाधों एवं विकारजनक प्रभावों की उत्पत्ति। प्राणियों में ऊर्जा (उत्साह) की कमी।

**वायु:** वायु प्रदूषण, प्रभाव, वनस्पति एवं प्राणि स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव।

**आकाश:** ध्वनि-प्रदूषण-प्रभाव-वनस्पति एवं प्राणि स्वास्थ्य पर शारीरिक एवं मानसिक प्रभाव।

इस प्रकार से उत्पन्न पर्यावरण के घटकों की विकृति के कारण ऋतुओं के निश्चित क्रम में बाधा उत्पन्न होती है एवं ऋतुओं के स्वाभाविक गुणों में अत्यधिक वृद्धि या हासरूपी परिवर्तन देखने को मिलता है। वर्तमान में प्रकृति के नियमों की अवमानना हर प्रकार से की जा रही है। काल के अवमानना के कारण ऋतु के अनुसार प्रकृति द्वारा उत्पन्न खाद्य-पदार्थ स्वस्थ के लिये हितकर होता है। इसकी अनदेखी करने विपरीत ऋतु में उसका उत्पादन एवं उपयोग किया जा रहा है। इसी प्रकार दिनचर्या में काल की अवमानना के कई उदाहरण दैनिक जीवन में हमें देखने को मिलते हैं। शरीर के स्वभाव के अनुसार शयन-जागरण, ग्रहण-निस्कासन आदि का पालन नहीं किया जा रहा है। इस प्रकार प्रकृति के स्वाभाविक कार्यक्रम में हम बाधा उत्पन्न कर रहे हैं इसी प्रकार शरीर के आहार-विहार आदि के स्वाभाविक काल की उपेक्षा से उचित दिनचर्या के ज्ञान का भी हास होता जा रहा है। इस प्रकार मानव स्वास्थ्य प्रभावित हो रहा है और अनेक प्रकार के रोगों की दिनों दिन उत्पत्ति एवं वृद्धि हो रही है, जिनके कारणों के बारे में जानना चिकित्सकों के लिए अत्यन्त दुष्कर होता जा रहा है और इस प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं का हल खोजना भी कठिन होता जा रहा है।

प्राचीन काल में रोगोत्पत्ति एवं पर्यावरण प्रदूषण का अधर्म के अतिरिक्त कोई कारण न था; क्योंकि उस समय प्रकृति को दूषित करने वाले अन्य भौतिक साधन उपलब्ध नहीं थे एवं लोगों में प्रकृति के नियमों के प्रति आदर था वर्तमान में दोनों ही कारणों में विकृति आ गयी है, यही कारण है कि वायु, जल, देश एवं काल का जनपदोर्ध्वसनीय स्वरूप उपस्थित होता जा रहा है। आयुर्वेदीय मत से सुखायु (सुखपूर्वक जीवन यापन) एवं हितायु (प्राणियों के हित में जीवनयापन) अर्थात् “स्वयं भी जीयो और दूसरे को भी जीने दो!” आयुर्वेदीय सूत्र पालनीय है—

**सुखार्थाः सर्वभूतानी मताः सर्वाः प्रवृत्तयः।**

**सुखं च न विना धर्मात्तस्माद्धर्मपरो भवेत्।।**

अर्थात् सभी प्राणी अपने जीवन में सुख प्राप्ति के उपायों में सदैव प्रवृत्त रहते हैं और वह सुख बिना